

## 新人戦前の健康管理

☆Ⅲ期後半の保健目標☆  
新型コロナウイルス感染症を予防しながら、体をきたえよう。

# 附中の

# 保健室の窓から

R2.9.17  
附属中学校  
保健だより  
第7号  
文責 田中

### 食 事

試合前日、当日は体や脳を動かすエネルギー源となる糖質(ごはん、めん、パン、いも)を多くとりましょう。また、ビタミン確保のため、野菜、果物もしっかりとりましょう。

弁当は、こまめにエネルギー補給ができ、塩分補給になるおにぎりがおすすです。

### 熱中症予防

急に気温が上がることも考えられます。運動開始前を含むこまめな給水と塩分補給のためのスポーツドリンクと塩分補給のできるお弁当を準備しましょう。

### 保健室からのエール

いよいよ新チームの公式戦ですね。十分な練習ができない中、頑張って引退した3年生の気持ちも引き継いで、のびのびとプレーをしてくださいね。応援しています。

### コロナ対策

手洗い、3密の回避、適切なコミュニケーション、運動時以外のマスク着用を心がけましょう。健康観察カードを持参します。



### 十分なすいみん

体力と集中力の保持、熱中症予防に大切です。

### プラスイメージ

脳科学では、「サーブを決めよう」と思うと成功した自分が浮かんできて、成功すると言われています。逆に「失敗したら」と考えると失敗してしまうそうです。「シュートを決めるぞ」など自分に言い聞かせることが大切です。また、掛け声も「はずすな」ではなく「決めろ」「入る入る」など、成功のイメージがわく掛け声をするチームが勝つと言われています。試してみてくださいね。

## 近頃の保健室

- 暑い中、熱中症と新型コロナウイルス感染症の予防に努めながらの体育大会が、無事に終わりました。練習中は暑さから体調不良も心配されましたが、水分、塩分補給の準備をはじめ、ご家庭にもご理解とご協力をいただきありがとうございます。おかげさまで、無事に体育大会を行うことができました。わずか3時間でも生き生きと活動する生徒の姿を見ることは、本当にうれしいものです。また、係活動などを通じて1年生も2・3年生と交流でき、よかったです。次は感染予防に努めながらの青垣祭です。引き続き、ご協力をお願いいたします。
- 暑さで気分が悪くなる人は、睡眠不足の人、朝ごはんを食べていない人が多かったです。すいみんと朝ごはんの大切さを改めて実感しました。基本的なことを大切に、毎日過ごすことが心身の健康には一番ですね。
- 現在、県内の新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着いています。虫歯等の治療が済んでいない方は、今がチャンスです。治療を済ませましょう。

## もし、今、地震がきたら・・・どうする？

### 1 学校で

教室では、机の下に入り、机の脚をつかみます。それ以外では、物が落ちてきた、倒れたりしにくい場所で体を小さくかがめます。

### 2 登下校の時

倒れやすい自動販売機などから離れます。窓ガラスが落ちてきたりすることがあるので、かばんを頭の上ののせて、守ります。

### 3 バス・電車で

大きなゆれがくると、乗り物が止まるので、運転士さんの指示に従います。外に出るとかえって危険なことがあります。

### 4 デパート・スーパーで

持ちで頭を守り、たなやライトから離れます。出口に一斉に押し寄せることがあるので人ごみに気をつけましょう。

### 5 自分の家で

ドアや窓が開かなくなることがあります。食卓にもぐったり布団をかぶったりするなどして、ゆれがおさまってから、できるだけすぐにドアや窓を開けて出口をつくり、次のゆれやひなんに備えます。ふだんから、家の中の安全な場所を考えておきましょう。

